

# 青魚の焼きさんが

栄養価/エネルギー 307kcal  
(1人分) カルシウム 75mg  
塩 分 0.2g



魚の苦手な人でも食べやすい献立をご紹介します。「さんが」とは、背の青い魚の肉のたたきのみそ和えで、房総半島の漁師料理です。

さんま ..... 3~4尾  
ミニトマト ..... 4~6個  
サラダ菜 ..... 適宜

④ 長ネギ ..... 10cm  
れんこん ..... 150g  
人参 ..... 90g  
ひじき ..... 10g

⑤ みそ ..... 小さじ2  
酒 ..... 大さじ1  
生姜 ..... 大さじ1  
片栗粉 ..... 大さじ2

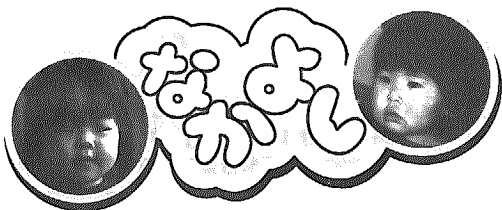
- ① ひじきは水で戻してざるにあげ、水気を切っておく。
- ② さんまは頭を切り落とし、わたを除いて薄い塩水で洗い、三枚におろして皮を除き、包丁で細かくたたく。
- ③ れんこんは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。
- ④ 長ネギと人参はみじん切りにする。
- ⑤ ポウルにさんまと④と⑥を入れてねばりがでるまで混ぜ、12等分にして小判型にまとめる。
- ⑥ フライパンを熱して油小さじ2をなじませ、⑤を並べて入れ中火で両面に焼き色をつけ、火を弱めて中まで火を通す。
- ⑦ 器にサラダ菜を敷いて盛りつけ、ミニマトを添える。

### \*\*\*\*\*ワンポイント\*\*\*\*\*

みそや生姜の風味で魚の生臭さが消え、大人から子どもまで幅広い年代に好まれる料理です。

中に入れるれんこんは粗めにすりおろしたほうが、歯ごたえが残っておいしくいただけます。

【献立紹介】食生活改善推進委員会(Aグループ) 田中慶子さん、宝輪正里子さん、森口栄子さん、中野宣子さん、解良津江子さん



## 今月の『なかよし広場』は 間瀬保育園の様子からご紹介します。

明け最初のこの日は、穏やかな冬晴れに恵まれ、3組の親子が来園。

子どもたちは、久しぶりということもあって、緊張した面持ち。親元にぴったりくっついていましたが、園児と合流し、いっしょに玩具で遊んだり、リズム遊びをするうちにしだいに親元から離れ、笑顔も見られ、汗が出るほど元気一杯に体を動かして遊ぶことができました。



### 青でワンポイント アドバイス

#### 「我慢できる」って、どういうこと?

世界が広がっていくとともに、子どもはいろいろな欲求をぶつけてきます。

やりたいことは自分でやるし、やりたくないことはやらない、それがこの頃の子ども。「我慢」とは、そうした欲求や感情を自分でコントロールできるようになることです。

そのために大切なのは、まず子どもの気持ちを受け止めてあげること。子どもの成長に「我慢」で寄り添う、それがお父さん、お母さんです。

#### 2・3月のなかよし広場

2月2・9・23日は中央保育園、16日は各保育園で行う今年度最終日です。  
3月は中央保育園のみで、2・9日です。